

¿Estás usando correctamente tu refrigerador?

Por: LN Susana Ruiz González
Maestría en Investigación Clínica, Universidad de Guanajuato.
20 de enero No. 929, Colonia Obregón, C.P.37320, León, Gto.,
México. Correo electrónico: susy.ruiz.gz@gmail.com

Palabras clave:

Refrigerador; almacenamiento; seguridad.

Varios patógenos se encuentran presentes en los alimentos, en estado crudo o cocido. Mantener los alimentos adecuadamente refrigerados acompañados de otras prácticas recomendadas de manipulación de alimentos como lavar las manos, desinfectar superficies, separar los alimentos crudos y cocidos, entre otras recomendaciones, reducirá el riesgo de contraer una enfermedad y nos ayudará a mantener una alimentación inocua (1). Para que los alimentos se conserven seguros la temperatura de su refrigerador debe encontrarse en 4°C o menos y en menos de 18°C en el congelador (2).

Los alimentos que requieren refrigeración deben colocarse en el refrigerador tan pronto sea posible, una recomendación práctica para ello es la "regla de las dos horas", que consiste en no permitir que los alimentos que requieren refrigeración permanezcan a tem-

peratura ambiente por más de dos horas (una hora si es mayor a 32° C) 2. Se debe tener especial cuidado al transportar los alimentos en el automóvil, por lo general la temperatura de un auto es más alta que la temperatura ambiente, por ello, los alimentos deben permanecer dentro del automóvil el menor tiempo posible y nunca más de dos horas (1).

El almacenamiento adecuado de los alimentos puede tener un efecto tanto en la calidad como en la seguridad de los mismos, por lo que la recomendación es almacenar los alimentos refrigerados en recipientes cubiertos o bolsas selladas y revisar constantemente que las sobras no estén descompuestas.

Se puede aplicar las siguientes pautas al colocar los productos dentro del refrigerador:

Parte o estante superior (8°C):



Colocar los alimentos cocinados y conservas (3).

Estante del centro (4-5°):



Ubicar aquí productos como lácteos, huevo, embutidos (3) y todos los productos que especifiquen "Una vez abierto, consérvese en frío" (2).

Parte inferior o estante de abajo (2°C):



Guardar aquí la carne y el pescado frescos, procurando se encuentren envasados y separados. En esta zona también podemos colocar los productos en descongelación a fin de evitar goteos, derrames (3) y la contaminación cruzada con los alimentos preparados. (1)

Cajón verdulero (hasta 10°C):



Almacenar frutas y verduras, (3) sobre todo aquellas que puedan estropearse a temperaturas menores.

Puerta (10-15 °C):



Ésta es la parte menos fría del refrigerador, para aquellos productos que sólo necesitan una ligera refrigeración como la mantequilla, las bebidas, la leche, zumos y otros alimentos de consumo frecuente (3).

Recordemos que el congelamiento no elimina la mayoría de las bacterias, sin embargo, detiene su desarrollo. Al momento de descongelar los alimentos, debe hacerse con cuidado, (las bacterias tienen la capacidad de multiplicarse rápidamente en los alimentos no refrigerados) (1). Se cuenta con (3) maneras de descongelar alimentos congelados:

1. En el refrigerador. Los alimentos deben colocarse en envases tapados y situarse en el estante inferior para que el exudado que desprenden las carnes o pescados no caiga encima de otros alimentos y les contamine (3).
2. En agua fría. Colocar los alimentos en agua fría, cuidando cambiar el agua al menos cada treinta minutos para mantenerla fría.
3. En el horno de microondas. Procurar cocinar los alimentos inmediatamente después de descongelarlos.

OTRAS RECOMENDACIONES AL USAR TU REFRIGERADOR

■ Una vez que se decide cocinar alimentos como las carnes y mariscos, marinarlos dentro del refrigerador es la mejor opción; de igual manera, es prudente no volver a utilizar el líquido de marinado como salsa o acompañante (2).

■ Es importante revisar las instrucciones de almacenamiento en las etiquetas; los alimentos como la mayonesa y salsa cátsup deben guardarse en el refrigerador después de abrirlos.

■ Se debe evitar "sobrecargar" el refrigerador con el fin de mantener los alimentos a una temperatura adecuada, pues para ello, el aire frío debe circular libremente entre los alimentos (1).

■ Una vez refrigerados o congelados, es recomendable consumir los alimentos preparados lo más pronto posible, pues al ser mayor el tiempo de almacenamiento en el refrigerador, aumenta la posibilidad de que la *Listeria*, una bacteria que provoca enfermedades transmitidas por los alimentos, pueda desarrollarse, sobre todo si la temperatura dentro del refrigerador es mayor a 4° C. 2, 4.

No debe olvidarse la importancia de verificar la fecha de vencimiento de los productos, si ya pasó la fecha indicada en "consumir antes de", lo más recomendable es desechar el producto (1).

Aún cuando el refrigerador y el congelador mantengan los alimentos a la temperatura co-

recta y se sigan todas las recomendaciones sugeridas a fin de lograr un almacenamiento seguro, existen límites de tiempo durante el cual se pueden mantener los alimentos en el refrigerador sin correr riesgo (1). Se debe aplicar la regla "lo primero que entra es lo primero que sale", de esta manera, se consumen primero los productos con una fecha de caducidad cercana (3).

Debe recordarse que aunque los alimentos sean seguros, su calidad disminuirá mientras más permanezcan en el congelador; su textura, sabor, aroma y color pueden verse afectados. -Por otra parte, en caso de que se corte la electricidad, el refrigerador mantendrá fríos los alimentos durante aproximadamente cuatro horas al mantenerse cerrado, un congelador lleno mantendrá una temperatura adecuada por aproximadamente 48 horas si permanece con la puerta cerrada (2).

Como última recomendación, el refrigerador debe ser limpiado en forma regular y se recomienda limpiar los derrames de inmediato a fin de evitar la contaminación cruzada (2).

BIBLIOGRAFIA

1. US Food and drug administration. Estados Unidos: U.S. Food and Drug Administration: Mayo 2011 [17 de Junio 2013]. Refrigerator Thermometers: Cold Facts about Food Safety. Disponible en: www.fda.gov/Food/FoodbornellnessContaminants/BuyStoreServeSafeFood/ucm253954.htm
2. US Food and drug administration. Estados Unidos: U.S. Food and Drug Administration: Julio 2008 [21 de junio 2013]. ¿Está almacenando los alimentos en forma segura? Disponible en: www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm161263.htm
3. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. España. Colocar de forma segura. Disponible en: www.aesan.msc.es/AESAN/web/rincon_consumidor/subdetalle/colocar_segura.shtml
4. Kilonzo-Nthenge A, Chen FC, Godwin SL. Occurrence of Listeria and Enterobacteriaceae in domestic refrigerators. J Food Prot. 2008 Mar;71(3):608-12.